



国際果実野菜年  
2021



## たっぷりトマトの無水カレー



### 材料 (5人分)

材量名	数量
牛切り落とし肉	300g
<b>【A】</b>	
塩	少々
コショウ	少々
カレー粉	大さじ1/2
玉ねぎ	1個
ズッキーニ	200g
トマト	大4個
サラダ油	大さじ2
にんにく (みじん切り)	大さじ1
ローレル (ホール)	1枚
カレールウ	99g
白飯	適量

### 作り方

#### 【1】

牛肉に【A】をもみ込みます。

玉ねぎは7-8mm幅のくし形切り、ズッキーニは1cm幅の輪切り、トマトはひと口大に切りま

#### 【2】

鍋にサラダ油 大さじ1を熱し、中火でズッキーニをこんがり炒め、取り出します。

#### 【3】

【2】の鍋にサラダ油 大さじ1、にんにくを入れて中火で熱し、牛肉を炒めます。

肉の色が変わったら玉ねぎを加えて軽く炒め、トマト600g、ローレルを加えて全体がなじむまで炒めます。

#### 【4】

フタをし、トマトが煮崩れて水分が出るまで中火で7-8分煮ます。

#### 【5】

いったん火を止め、ルウを割り入れてよく溶かし、弱火でとろみがつくまで混ぜながら煮込みます。

#### 【6】

残りのトマト、【2】のズッキーニを加えてひと煮立ちさせ、器に白飯とともに盛り付けま